



De herontdekking van het lichaam: over de burn-out

Bregje Hofstede

[Download now](#)

[Read Online](#) 

De herontdekking van het lichaam: over de burn-out

Bregje Hofstede

De herontdekking van het lichaam: over de burn-out Bregje Hofstede

‘Mijn lichaam was iets dat mijn hoofd ronddroeg, hinderlijk traag overigens, en mijn pen vasthield, een noodzakelijk kwaad.’ In *De herontdekking van het lichaam* gaat Bregje Hofstede op zoek naar een antwoord op de vraag waarom zij zich vervreemd voelt van haar lichaam. Hoe heeft de breuk tussen lichaam en geest kunnen ontstaan? Hoe speelde die mee in de burn-out die ze op haar vierentwintigste kreeg? Hoe kun je schrijven met je lijf?

Hofstede vertelt hoe ze in een burn-out terecht kwam en zich er langzaam aan ontworstelde, en gaat op zoek naar de filosofische en maatschappelijke context van die ervaring. Het resultaat is een doorleefd relaas over de gezondheidsrage die niet over welzijn gaat, maar over presteren; over het filosofische ideaal van zelfkennis en waarom dat zo zelden op het lichaam werd toegepast; en wat er gebeurt als je dat toch doet.

Ook vertelt Hofstede hoe haar tumultueuze ‘herontdekking van het lichaam’ haar dagelijks schrijven heeft beïnvloed. Ze onderzoekt wat het betekent om een schrijvend lijf te zijn, en in hoeverre het uitmaakt dat dat een schrijvend vrouwenlichaam is. De herontdekking van het lichaam is een persoonlijke poging om lichaam en geest weer te verzoenen, en draait om de vraag: het lichaam als hoofdpijndossier, kan dat ook anders?

De herontdekking van het lichaam: over de burn-out Details

Date : Published September 2016 by Cossee

ISBN :

Author : Bregje Hofstede

Format : Paperback 124 pages

Genre : Nonfiction, Writing, Essays, Feminism

 [Download De herontdekking van het lichaam: over de burn-out ...pdf](#)

 [Read Online De herontdekking van het lichaam: over de burn-out ...pdf](#)

Download and Read Free Online De herontdekking van het lichaam: over de burn-out Bregje Hofstede

From Reader Review De herontdekking van het lichaam: over de burn-out for online ebook

Arda says

Interesting but it left me feeling unfinished.

Anna Berg says

De kritieken klonken veelbelovend en dus ging ik, in de nasleep van mijn burn-out, overstag. Het viel wat tegen. <https://annasblogeenjaarertussenuit.c...>

Emiel says

Een interessant boekje waarin Hofstede openhartig spreekt over haar burn-out. Ze heeft een erg leuke schrijfstijl, wat mij nieuwsgierig maakt naar haar roman. Ik heb dit boek binnen een dag uitgelezen.

Het boek bevat treffende inzichten en veel potentiële citaten – aansprekende losse zinnen die ik gemarkeerd of onderstreept zou hebben als het exemplaar dat ik gelezen heb geen eigendom van de bibliotheek zou zijn geweest. Sommige dingen die ze beschrijft herkende ik, andere weer niet.

Het laatste hoofdstuk, over vrouw zijn in deze wereld, voelt dissonant met de rest van het boek. Dankzij de manier waarop Hofstede dit opschrijft kan ik me – als man – wel goed voorstellen dat dit ook een continue bron van spanning kan zijn, en daarmee een van de oorzaken van een burn-out.

Een aanrader voor iedereen die zelf of in zijn of haar omgeving te maken heeft (gehad) met een burn-out.

Nathalie says

Het boek begint heel goed en had zo 5 sterren kunnen krijgen, was het niet dat het stuk over wandelen veel te langdradig was en ik daardoor ook de rest wat sneller heb gelezen dan nodig was. Het stuk over de reis naar Jeruzalem vind ik een heel mooi en belangrijk stuk!

Esther Arrindell says

"misschien is 'opbranden' niet de beste metafoer. [...] Stel dus dat we dat proces niet omschrijven als opbranden, maar als platdrukken, en het resultaat als een absoluut gebrek aan veerkracht, veroorzaakt door langdurige en continue druk. Stel dat we denken aan gewassen, platgeslagen door een niet-aflatende hagelbui van berichtjes, verzoeken, verplichtingen en informatie: gewassen die nooit de tijd hebben om zich weer op te richten en te herstellen, omdat het altijd prikkels regens." (p. 87-88)

Bregje Hofstede is in de eerste plaats een heerlijke schrijver. Haar zinnen dansen over de pagina's en nemen mij als lezer zonder moeite mee in het verhaal. Daarnaast heeft ze inhoudelijk ook nog iets te melden. In het boek doet ze verslag van haar burn-out: ze probeert ze te achterhalen wat de aanleiding ervoor was en neemt je als lezer mee in het proces van herstel. Door haar taligheid geeft ze een extra dimensie aan het fenomeen. Zo is haar bespiegeling van het woord 'burn-out', zoals in het citaat hierboven, prachtig en talig en diepzoekend naar de essentie van de ervaring. Ik voel me inderdaad eerder platgeslagen en niet in staat overeind te komen, geïmplodeerd misschien wel, en toe aan terugveren in stilte. Uitdeuken. En mijn butsen verzorgen. Zoiets...

Fijn boek!

Evi says

Er gebeurt iets vreemd in dit boek.

Het trekt me en het duwt me tegelijk. Ik vond het geweldig en toch was er iets mee.

In ontzettend mooie bespiegelingen kijkt de auteur voorbij de dichotomie tussen (haar) geest en (haar) lichaam. Maar bij deze overbrugging gaat ze er meteen ook weer aan voorbij. Ze ontdekt niet alleen haar eigen lichaam, maar ook dat van haar baby-neefje, van haar vriendin (met anorexia), dat van de ander via kennis over burn-out en tenslotte dat van 'de vrouw' (tijdens een reis in een zeer vrouw-onvriendelijk gebied).

Ze eindigt met een soort manifest voor vrijheid en besluit de voorzichtigheid los te laten en de wereld te gaan veroveren. Ik kan er niet omheen dat ik het gevoel heb dat dit los indruist tegen haar eerdere voornemen haar lichaam te gaan ontdekken. Na haar burn-out. Die voor haar meer te maken heeft met 'een overvolle tank' waar te weinig ruimte is voor leegte. Het devies luidt dan ook: stilzitten, slenteren, lummelen. En de laatste zin pleit weer voor méér, méér, méér.

De valkuil waar ze mee start.

'Mensen moeten vallen' schrijft Hofstede. De meeste mensen zijn geen ezels.

Lies De Bloois says

Very open story recognized a lot.

Anne says

Een interessant boek(je).

Als *De herontdekking van het lichaam* alleen een persoonlijk verslag was van een jonge, ambitieuze vrouw die een burn-out kreeg, dan was het een aardig boekje geweest omdat Bregje Hofstede goed schrijft, maar dan had het verder niet veel om het lijf gehad.

Maar omdat Hofstede de burn-out plaatst in een maatschappelijke en filosofische context, krijgt haar boek erg veel prettige diepgang. Hofstede ontleedt de moderne westerse tijdsgeest, en hoe deze bijdraagt aan de "roofbouw" die men op het lichaam pleegt, om het een efficiënter werkende machine te maken. Ze laat zien

hoe hier uniformiteit in schuilt; ofwel ambitie omwille van ambitie, zodat men niet achter loopt op de rest. Bovendien toont Hofstede dat de diepgewortelde dualiteit in de westerse filosofie zijn weerslag heeft op hoe men het lichaam überhaupt beschouwt in dit deel van de wereld. En dit alles wisselt ze weer af met persoonlijke anekdotes en ervaringen, die het geheel fris houden.

Het enige minpuntje vond ik het laatste essay over het vrouwelijk lichaam en angst. Ik vond het erg interessant maar het paste voor mijn gevoel niet goed genoeg bij de rest van de bundel, die overkwam als een samenhangend, vloeiend verhaal in plaats van losse stukken. Het laatste stuk bracht deze samenhang uit balans. Ze legde wel even een verband tussen burn-out en dit laatste essay, maar dat vond ik te vluchtig om te kunnen zeggen dat het echt bij de rest paste.

Over het algemeen vond ik het wel een erg goed geschreven, interessante, mooie, heldere bundel.

Lisa says

Zo, zo fijn. Precies wat ik nodig had :)

Els says

Dit is echt een dun boekje dat bulkt van wijsheid en schoonheid. Het is prettig en licht geschreven en reveleert het talent van Hofstede. Ze analyseert en vertelt over de burn-out die haar overviel en maakt linken met filosofen en andere schrijvers. Geen goedkope zelfhulp-blabla maar intelligente redeneringen in een heerlijke, erg vlot leesbare stijl. Het boekje is bovendien mooi vormgegeven en de knappe foto' van Willemieke Kars zijn een grote meerwaarde. Om cadeau te doen als is het aan jezelf.

Lalagè says

In dit boek beschrijft Bregje Hofstede hoe zij leerde om haar lichaam te gaan zien als volwaardig onderdeel van zichzelf en niet puur als drager van het hoofd. Ze citeert daarbij filosofen en andere wijze mensen, maar nergens wordt het stoffig. Ik blijf maar stickertjes plakken bij de zinnen die ik zo treffend vind.

<https://lalageleest.wordpress.com/201...>

Niki Vervaeke says

Ik las al een hemel boven Parijs van Bregje en daarin vond ik haar essays over kunst bijna beter dan het boek. Hier krijgen we ook een aantal essays maar deze lezen dan wel erg vlot en zijn samengevoegd tot een meer dan goed boek. Hoe vreemd om te lezen hoe verplichte stilstand en zoeken naar wat je doet met jezelf en hoe je met jezelf omgaat en jezelf ziet doet met een mens en tot wat voor een fijne inzichten dit leidt. Ik ben zwaar onder de indruk van dit boek en raadt het iedereen aan (met of zonder burn-out) want het is zeer goed geschreven. Prachtige zinnen, goeie inzichten, fundamentele vragen en bovendien ook antwoorden en suggesties waar eenieder mee aan de slag kan, zonder ook maar enigszinds belerend te zijn. Aanrader van jewelste!

<http://www.demorgen.be/plus/de-heront...>

Merel says

De lichamelijk ongemakken van een burn-out zijn helaas herkenbaar. De rest van het boek is een mix van herkenning en 'nee, dat zit bij mij toch anders'. Goed en fijn relaas over de kloof tussen lichaam en geest, en over dat intelligente mensen te vaak (alleen) in hun hoofd zitten. De geest zit in het lichaam en je kan het dus niet veronachtzamen.

Of eigenlijk: de geest en het lichaam zijn één (en dezelfde).

Petra van Berkum says

Goed geschreven, erg boeiend en herkenbaar, ook voor als je geen burn-out hebt gehad (of daarin geïnteresseerd bent) maar om een andere reden veel in je hoofd leeft (zoals vele moderne westerse mensen) en weinig in je lichaam zit.

Enige commentaar van me is: ik was te snel klaar en had graag veel meer gelezen!

Reshma says

Een klein pareltje dat resoneert juist door haar inbedding in Westerse wetenschap en literatuur terwijl het tegelijkertijd openstaat voor Oosterse oplossingen. Dit alles in scherpe observaties en een vloeiende stijl.

Ook zonder burn-out een aanrader, want het verwoordt abstracte ervaringen helder, zodat ze algemener voelen en minder als een individueel falen. Voor mij dan toch.

Door z'n kleine omvang -- ca. 116 pagina's -- ook goed te lezen als concentreren (nog) een uitdaging is.
